

**9月毎週日曜日開催**

# 初級ピラティス

**時間 7:00~7:20**

**場所 2階 卓球場**

**料金 無料**

**※新型コロナウイルス感染防止の為、マスク着用をお願いします。**

## ピラティスとは？

リハビリに基づいて作られ、体幹を鍛え、自分自身の身体に意識を向けて行う運動プログラムです。

姿勢の改善、身体のパフォーマンス向上、ケガの予防に大きな効果が期待できます。

年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行えます。

ゆふトピア  
YUFU TOPIA

お問い合わせ

0977-85-5800